

Time	Narration
00:00	به spoken tutorial در دستورالعمل های پودر تغذیه ای برای کودکان 6 تا 24 ماهه خوش آمدید.
00:08	در این آموزش، ما دستورالعمل های مختلفی از پودر های مغذی را یاد می گیریم مانند :
00:15	پودر Amylase
00:17	پودر دانه ها
00:18	پودر آجیل و دانه ها
00:20	پودر حبوبات
00:22	پودر برگ کاری
00:24	پودر برگ drumstick
00:27	پودر های مغذی مختلفی وجود دارد که بدون هیچ مشکلی می توان در خانه درست کرد.
00:33	حالا یاد می گیریم که چگونه این پودرهای مغذی را درست کنیم.
00:38	این پودر ها حاوی مواد مغذی هستند که باعث رشد و تکامل نوزادان می شوند.
00:44	توصیه می شود که این پودر ها از 6 ماهگی به کودک داده شوند.
00:52	هر بار که یک غذای جدید برای کودک معرفی می شود، آن باید برای 3 یا 4 روز متوالی داده شود.
01:00	پس از 3 یا 4 روز، یک غذای تازه دیگر را به کودک معرفی کنید.
01:05	این دو غذا می توانند مخلوط شوند، اما هر دو غذا را باید به صورت جداگانه امتحان کنیم و، کودک نباید آلرژی مانند دانه یا تورم روی صورت و بدن داشته باشد.
01:20	هر زمان که یک غذای جدید حاوی آلژن ها مانند آجیل به کودک معرفی شود، از قسمت کوچکی مانند نوک قاشق چایخوری شروع کنید.
01:30	10 دقیقه منتظر بمانید و سپس به تدریج آن را به کودک بدهید.
01:35	لطفا تا یک سالگی شکر، نمک یا هر نوع ادویه جات را در غذای کودک اضافه نکنید.
01:44	با پودر Amylase شروع می کنیم.
01:49	اما اول ما مزایای آن را بررسی می کنیم..
01:53	Amylase یک آنزیم یا ماده شیمیایی است که برای هضم غذا مورد نیاز است.
01:59	این محصول به مقدار محدودی در بدن کودک تولید می شود.
02:03	این پودر، amylase اضافی را فراهم می کند و محتوای مواد مغذی و جذب مواد غذایی را افزایش می دهد.
02:12	بنابراین، آرد غنی از amylase یا پودر amylase باید به نوزاد داده شود.
02:18	حالا دستور غذا برای پودر amylase را یاد می گیریم.
02:22	مواد لازم برای تولید پودر amylase عبارتند از - نیم فنجان گندم،
02:27	نصف فنجان گرم سبزی و
02:29	نیم فنجان ragi
02:32	طرز تهیه : ابتدا تمام اقلام را به صورت جداگانه در آب به مدت 10 ساعت خیس کنید.

02:39	خیساندن باعث بهبود رطوبت مواد می شود.
02:42	پس از 10 ساعت، تمام موارد را خارج کنید.
02:46	آنها را در یک سینر نگه دارید که تمام آب آن خارج شود.
02:50	سپس، یکی یکی، تمام مواد را در یک پارچه پنبه‌ای تمیز و خشک ببندید.
02:55	آنها را کنار بگذارید تا جوانه بزنند.
02:58	این فرآیند جوانه زنی نامیده می شود.
03:01	توجه داشته باشید که برخی از موارد به زمان طولانی و برخی به دوره کوتاه تری برای جوانه زدن نیاز دارند.
03:08	در اینجا Ragi مدت زمان بیشتری احتیاج دارد.
03:14	پس از جوانه زدن آنها را در نور خورشید برای یک یا دو روز خشک کنید.
03:19	پس از خشک شدن، همه موارد را در یک شعله کم برشته کنید تا خشک شود.
03:25	به یاد داشته باشید، در طول برشته کردن، هم زدن مداوم لازم است.
03:30	بعد، پوشش بیرونی همه موارد را با مالش دادن بین دست های تمیز جدا کنید.
03:36	پس از برداشتن پوشش بیرونی، تمام مواد تشکیل دهنده را مخلوط کنید.
03:41	حالا این مخلوط را با استفاده از دستگاه آسیاب پودر کنید.
03:45	و پودر amylase آماده است.
03:48	این پودر amylase را در یک ظرف در بسته ذخیره کنید.
03:52	در طی پختن می توانید یک قاشق چای خوری پودر amylase را به غذای کودک اضافه کنید.
03:59	یا می توانید یک فرنی از پودر amylase را نیز تهیه کنید.
04:03	1 قاشق چای خوری پودر amylase حدود 18 کالری و 0.6 گرم پروتئین می دهد.
04:10	100 گرم پودر amylase حدود 360 کالری و 12 گرم پروتئین می دهد.
04:17	پودر Amylase دارای برخی از ویژگی های منحصر به فرد است که آن را برای کودک خاص می کند.
04:23	این غلظت مواد غذایی را کاهش می دهد و آن را برای کودک مناسب تر می کند.
04:28	و مقدار مواد غذایی را کاهش می دهد و انرژی غذای کودک را افزایش می دهد.
04:34	سپس ، ما دستور غذا برای پودر دانه ها را یاد می گیریم.
04:38	این پودر غنی از روی، فیبر، منیزیم و کلسیم است.
04:44	این مواد مغذی در رشد استخوان ها کمک می کنند و قدرت بچه را بهبود می بخشد.
04:50	همچنین این پودر منبع چربی خوب است که در رشد مغز کودکان مؤثر است.
04:57	سه دانه مختلف برای تولید این پودر عبارتند از - نیم فنجان دانه کجد سیاه،
05:03	نیم فنجان دانه های کتان و
05:05	نیم فنجان دانه کدو تنبل خام.
05:08	روش تهیه: یکی یکی، تمام دانه ها را در یک شعله پایین برای 4 تا 5 دقیقه خشک کنید.
05:16	پس از خنک شدن، پودر تمام موارد بو داده را تهیه کنید.

05:20	این پودر را در یک ظرف در بسته نگه دارید.
05:23	یک قاشق چای خوری از این پودر باید قبل از تغذیه در غذای کودک اضافه شود.
05:29	این حدود 30 کالری و 2.7 گرم پروتئین را فراهم می کند
05:36	100 گرم پودر دانه ها حدود 600 کالری و 55 گرم پروتئین را می دهد.
05:43	دستور بعدی ما پودر مغذیجات و دانه ها ست.
05:47	این پودر غنی از مواد معدنی مانند روی، منیزیم، آهن و غیره است.
05:53	این مواد معدنی نقش مهمی در تولید گلبول های قرمز ایفا می کنند.
05:57	همچنین، این پودر یک منبع چربی خوب است که باعث رشد مغز در کودکان است.
06:04	مواد لازم برای تهیه پودر آجیل و دانه ها عبارتند از -
06:08	نصف فنجان بادام زمینی
06:10	نصف فنجان نارگیل خرد و خشک شده
06:12	نصف فنجان از دانه های کتان و
06:15	نصف فنجان دانه کنجد سیاه.
06:18	روش تهیه: یک به یک، تمام دانه ها و مغذیجات در شعله متوسط در حدود 4 تا 6 دقیقه بو دهید.
06:26	سپس، با استفاده از یک گوشت کوب یا میکسر، یک پودر از همه دانه های بو داده را تهیه کنید.
06:33	این پودر را در یک ظرف در بسته نگه دارید.
06:36	1 قاشق چای خوری این پودر را می توان در غذای کودک درست قبل از تغذیه اضافه کرد.
06:42	این حدود 28 کالری و 0.9 گرم پروتئین را فراهم می کند.
06:48	100 گرم این پودر حدود 600 کالری و 19 گرم پروتئین را فراهم می کند.
06:56	حالا، دستور غذا برای پودر حبوبات را یاد می گیریم.
06:59	این پودر غنی از پتاسیم، پروتئین، فولات، منیزیم و غیره است.
07:05	این مواد مغذی در رشد استخوان ها کمک می کند و قدرت کودک را بهبود می بخشد.
07:11	آنها همچنین برای تولید گلبول های قرمز در بدن ما مورد نیاز است.
07:16	مواد لازم برای درست کردن پودر حبوبات عبارتند از: نصف فنجان گرم سبز،
07:22	نصف فنجان نخود فرنگی سبز خشک شده،
07:24	نصف فنجان نخود و
07:27	نیم فنجان لوبیا خرد شده.
07:30	روش تهیه: ابتدا تمام اقلام را در آب به مدت 10 ساعت به صورت جداگانه خیس کنید .
07:35	خیساندن باعث بهبود رطوبت مواد می شود.
07:40	پس از 10 ساعت تمام موارد را از آب در آورید.
07:43	آنها را در یک آبکش گذاشته تا تمام آب آن خارج شود.
07:47	سپس، یکی یکی، همه آنها را در یک پارچه پنبه ای تمیز و خشک ببندید.

07:52	آنها را کنار بگذارید تا جوانه بزنند.
07:55	این پروسه جوانه زدن نامیده می شود.
07:59	لطفا توجه کنید - همانطور که قبلا گفتیم، مدت زمان جوانه زنی برای هر مورد متفاوت خواهد بود.
08:06	پس از جوانه زنی، آنها را برای یک یا دو روز در نور خورشید خشک کنید.
08:11	سپس، تمام حبوبات را در یک شعله متوسط بپزید تا خشک شود.
08:17	در طی پختن، همزدن مداوم لازم است.
08:20	این مانع از سوزاندن مواد تشکیل دهنده می شود.
08:24	پس از برشته کردن، پوشش خارجی را با مالش بین دست های تمیز جدا کنید.
08:30	حالا تمام حبوبات را با هم پودر کنید.
08:34	این پودر را در یک ظرف در بسته نگه دارید
08:38	دو قاشق چایخوری از این پودر باید در غذای کودک هنگام پختن اضافه شود.
08:43	دو قاشق چای خوری این پودر شامل حدوداً 33 کالری و 1.8 گرم پروتئین می باشد.
08:49	100 گرم این پودر حدود 250 کالری و 15 گرم پروتئین را فراهم می کند.
08:57	سپس، ما دستور غذایی برای پودر برگهای کاری را یاد می گیریم.
09:00	برگ های کاری غنی از فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین C هستند.
09:06	همه این مواد مغذی نقش مهمی در هضم غذا و رشد دندان ها ایفا می کنند.
09:12	همچنین ایمنی نوزاد را تقویت می کنند.
09:16	ما نیاز به برگ کاری برای ساخت این پودر داریم.
09:19	روش تهیه: برگ کاری را در آب تمیز بشویید.
09:23	آنها را در سایه خشک کنید.
09:26	حالا آن برگ کاری خشک را پودر کنید و این پودر را در یک ظرف فاقد هوا ذخیره کنید.
09:33	یک چهارم قاشق چای خوری این پودر را می توان در غذای کودک درست قبل از تغذیه اضافه کرد.
09:39	این مقدار حدود 9 میلی گرم کلسیم را می دهد.
09:42	100 گرم این پودر حاوی حدود 700 میلی گرم کلسیم می باشد.
09:48	سپس یاد می گیریم که چگونه پودر drumstick را درست کنیم.
09:53	این پودر شامل مقدار خوب کلسیم، آهن، ویتامین C، ویتامین A، پروتئین و گوگرد است.
10:01	این مواد مغذی برای رشد لته ها و برای چشم های سالم نوزاد لازم است
10:07	آنها با عفونت مبارزه می کنند و قدرت بچه را بهبود می بخشند.
10:12	ما برای درست کردن این پودر نیاز به برگ drumstick داریم
10:17	روش تهیه: ابتدا تمام برگهای drumstick را در آب تمیز بشویید.
10:22	این برگ ها را در سایه خشک کنید.
10:25	حالا تمام برگ های خشک شده را پودر کنید و پودر برگ drumstick آماده است.

10:31	این پودر را در یک ظرف فاقد هوا نگه دارید.
10:33	یک چهارم قاشق چای خوری از این پودر باید قبل از غذا دادن در غذای کودک اضافه شود.
10:40	این حدود 5 میلی گرم کلسیم را فراهم می کند.
10:44	100 گرم این پودر حاوی حدود 350 میلی گرم کلسیم می باشد.
10:50	همیشه به یاد داشته باشید: از آجیل محلی، فصلی، دانه و لوبیا برای درست کردن این استفاده کنید.
10:58	هر وعده غذایی باید یک پودر متفاوت داشته باشد.
11:01	مثلاً؛ یک قاشق چای خوری از آجیل یا پودر دانه را می توان در غذای پخته شده اضافه کرد.
11:08	یا، یک چهارم قاشق چای خوری از پودر برگ کاری و یا پودر برگ drumstick (مورینگا) در غذا پخته و یا
11:14	2 قاشق چای خوری پودر حبوبات که باید همراه با غذا پخته شود.
11:21	توجه داشته باشید که دستورالعمل های این آموزش با استفاده از روش های زیر درست شده اند:
11:26	خیساندن، برشته کردن و
11:28	جوانه زنی
11:30	تمام این روش ها Phytic acid را کاهش می دهد که مانع جذب مواد معدنی از مواد غذایی می شود
11:38	و جذب مواد مغذی از غذا را بهبود می بخشد.
11:42	این ما را به پایان آموزش دستورالعمل های پودر مغذی برای کودکان 6 تا 24 ماهه می آورد.
11:51	در این آموزش، ما دستورالعمل های مختلف پودرهای مغذی را یاد گرفتیم از جمله:
11:57	پودر Amylase، پودر دانه
12:00	پودر مغزجات و دانه ها،
12:02	پودر حبوبات،
12:04	پودر برگ کاری و
12:06	پودر برگ drumstick (مورینگا)
12:08	این برنامه توسط Spoken Tutorial Project, IIT Bombay منتشر شده است.
12:14	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات بیشتر در این لینک موجود است.
12:25	بخشی از بودجه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
12:32	این برنامه بخشی از Maa aur Shishu poshan project می باشد.
12:36	domain reviewers این برنامه Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics و متخصص تغذیه Ms. Deepali Fargade می باشند.
12:46	متخصص تغذیه Rajani Sawant به همراه animator Arthi Anbalagan از IIT Bombay و ترجمه و صدا گذاری شبنم اقبال. با تشکر از شما